

پایگاه اطلاعیه‌ها

امیر کبیر از نگاه آل احمد

(به مناسبت ۲۰ دی، سالروز شهادت میرزا تقی خان امیر کبیر)

◀ **محمدحسین دانایی** مرحوم میرزا تقی خان امیرکبیر یکی از دولتمردان مؤثر در آغاز فرایند نوگرایی در ایران است که راه‌روشنفکران نسل‌های بعدی را باز کرد. زنده‌یاد جلال آل احمد هم یکی از نمایندهای شاخص جریان روشنفکری در دورهٔ معاصر است. لذا مروری بر احوال و اقوال این دو شخصیت، کم و کیف تعامل تاریخی بین امیرکبیر با جریان روشنفکری در ایران را تا حدودی آشکار می‌سازد.

نخستین منبعی که در این راستا مورد توجه قرار گرفت، یادداشت‌های روزانهٔ مرحوم آل احمد بود که فعلاً در انتظار انتشار است. در یادداشت‌های مزبور، اشاره به «امیرکبیر» زیاد است، ولی نه به میرزا تقی‌خان افراهانی ملقب به امیرکبیر؛ بلکه به «انتشارات امیرکبیر» که ناشر برخی از آثار مرحوم آل احمد بوده و ماجراهای مفصلی هم داشته‌اند که ان‌شاءالله ضمن یادداشت‌های روزانه منتشر خواهند شد. نقطهٔ اتصال دیگر مرحوم آل احمد به میرزا تقی‌خان امیرکبیر، موضوع مدرسهٔ دارالفنون است. این مدرسه که از جمله ابتکارات امیرکبیر به‌شمار می‌رود، حدود صد و هفتاد سال پیش، یعنی در دی ماه ۱۳۲۰ شمسی و فقط سیزده روز پیش از قتل بی‌رحمانه او افتتاح شد و راه ورود علوم جدید و پرورش نسل تازهٔ روشنفکری در ایران را باز کرد. زنده‌یاد جلال آل احمد هم که از جمله فارغ‌التحصیلان مدرسهٔ دارالفنون بود، این مدرسه را به عنوان یکی از خاستگاههای روشنفکری کشور معرفی کرده و به قول خودش در همین مدرسه و در سال ۱۳۳۲ بود که توفیق دیپلمه آمد زیر برگهٔ خودش!^[۱]

ریز ری ز امیرکبیر که آثار آل احمد، ابعاد دیگری از ارتباط بین امیرکبیر با جریان روشنفکری در ایران را نشان می‌دهد.

اولین اشارهٔ مستقیم مرحوم آل احمد به میرزا تقی‌خان امیرکبیر، مربوط به مقالهٔ معروف «غریزگی» است. آل احمد در این مقاله میرزا تقی‌خان امیرکبیر را «تاکتک را از روشنفکران شرکت کرده در حکومت» معرفی می‌کند و ضمن مقایسهٔ آنها با روشنفکران غریزه‌ی‌بدلی، می‌نویسد: «هر کدام یک‌پرده دنیابهدای بودند نشسته بر سر تجربه‌ای از عمر و ست و ملاک‌های شرقی خود را به زنجیر معقنات و رسوم و آداب این طرف عالم … در حالی که روشنفکران غریبه‌زده به‌سعدی نه اس و قس تابک و امیرکبیر را دارند و نه حتی غرضه حاج میرزا آغاسی را»^[۲].

شارات مفصل‌تر مرحوم آل‌احمد به مرحوم امیرکبیر در کتاب «در خدمت و خیانت جریان روشنفکران» دیده می‌شود. آل احمد در این متن تحقیقی، مرحوم امیرکبیر را جزو دستهٔ سوم روشنفکران ایرانی قرار داده، یعنی دسته‌ای که بزرگ‌همر حکیم در دورهٔ قبل از اسلام، صدرنشین آن است و در دورهٔ اسلامی هم خاندان برمکی و سپس حسنک وزیر و سایر وزرای اهل خراسان، یعنی افرادی همچون خواجه نظام‌الملک و خواجه نصیرالدین طوسی. نفر آخر این دسته از لحاظ ترتیب تاریخی نیز دکتر محمد مصدق است.

بر اساس تحلیل‌های و تعبایر خاص زنده‌یاد آل احمد که مشروحش را باید در کتاب خوش خوانانه، این دسته از روشنفکران بر دست قدرت نشیندگانتند، یعنی آنها که در کلام خود آن قدرت را و نه در اندیشهٔ خود آن جلبد و داشته‌اند که حمل بار امانت را به تنهایی قنایت کند و نیز آن منطقه‌ی صرف را داشته‌اند که تحمل بار زندقه و ارتداد را یابورد تا از این راه عقابت کارشان به شهادت بکشد و اجار مستعانی می‌خواستند برای شرکتدن و یابوری برای حمل بار امانت …»^[۳].

جلال آل‌احمد در ادامه بحث‌های خود به علل و عوامل شکست جریان روشنفکری در ایران هم می‌پردازد و ضمن انتقاد از سیاست‌های حاکم بر نظام آموزشی جدید و اثر نامطلوب آن بر جریان روشنفکری، موضع‌گیری نهاد روحانیت در برابر این جریان را به عنوان یکی از عوامل مهم معرفی می‌کند و بعد می‌پرسد: «اگر روشنفکری با علوم جدید رابطه‌ی جدی دارد، یعنی روشنفکری وقتی در یک اجتماع مطرح می‌شود که علوم جدید در آن اجتماع رایج‌ای‌های مستقر یافت‌ه باشد، یعنی مدارس و آزمایشگاه‌های جدید به صورت عضوهای زنده در آن اجتماع حیات فعال داشته باشند، پس چرا ما امروز در روز اول در اوان دورهٔ قاجار به جای اینکه علوم جدید را وارد مدرسه‌های قدیم کنیم، مدرسه‌های تازه‌ای سواى آنها برای علوم جدید ساختیم؟» و به این طریق، خط پطلان کشیدیم بر تمامی مؤسسات فرهنگی سنتی»^[۴]. جلال آل احمد آن‌گاه به عنوان نمونهٔ موضع‌گیری‌های روحانیت در قبال مدارس جدید، ماجرای اجایی ذکر می‌کند به نقل از جزوهٔ «اراهمانی دانشگاه مقدس» بدین شرح: «معاون‌الملک برای اینکه معضلین این مدرسه (دارالفنون) به‌کلی از حقوق اسلامی که بر او تائیدند، درس فقه را هم یکی از مواد تحصیلی قرار داد؛ اما علمای اوقاف … را فراگرفتن فقه را در حدود صلاحیت تعلیم علوم دینی می‌دانستند، هیچ‌کدام تدریس فقه را در آن مدرسه قبول نکردند»^[۵].

جلال آل احمد در پایان این بحث نتیجه می‌گیرد که چون جریان نوگرایی و روشنفکری در ایران، شعبه‌ای از روابط تمدنی غرب با شرق به‌شمار می‌رفت و روابط مزبور هم مبتنی بر مناسبات استعماری بود، لذا نتوانست اعتماد‌نهادهای سنتی همچون روحانیت را جلب کند و با لایه‌های زیرین جامعه ارتباطی صحیح و پایدار برقرار کند. نماد عینی این عدم اعتماد و عدم همکاری نیز صدور فتاوی تحریم تنباکو از سوی یکی از مهم‌ترین مراجع دینی است؛ یعنی فتاوی ممنوعیت استعمال کالایی که واسطه یا دلال اصلی‌اش برای ورود به ایران کشی نبود جز میرزا ملکم خان، پرچمدار جریان روشنفکری جدید!

- ^[۱] یک چاه و دو چاله و مثلاً شرح احوالات، چاپ اول، رواق، ۱۳۳۳ ص. ۲۸.
- ^[۲] غریزگی، چاپ دوم با تجدید نظر، رواق، ص. ۱۳۷.
- ^[۳] در خدمت و خیانت روشنفکران، چاپ سوم، انتشارات رواق، ص ۱۹۴
- ^[۴] همان، ص ۲۵
- ^[۵] اراهمانی دانشکده مقدس، سال ۷–۱۳۳۶، چاپ کیهان، صفحهٔ ۲۱.

واکنش وزارت بهداشت به شیاعه فروش واکسن کرونا در بازار سیاه

به دنبال طرح شیاعتی مبنی بر فروش هزار یوروبی واکسن کرونا در بازار ناصرخسرو، سخنگوی وزارت بهداشت گفت: مراحل حمل و نقل و نگهداری واکسن کرونا ویژه بوده و محل توزیع آن قطعا در بازار سیاه نیست؛ تزییق این نوع داروهای تقلبی که‌محتوای آن‌مشخص نیست،عوارض جبران‌ناپذیری خواهد داشت.

دکتر سیمیا سادات‌لاری در گفتگو با ایسنا درباره برخی اخبار مبنی بر فروش واکسن کرونای چینی و روسی در بازار ناصرخسرو باقیمت‌های گزاف، گفت: باید توجه کرد که هنوز هیچ واکسن تایید شده و ایمن برای بیماران کووید ۱۹وارد کشور نشده است.

وی تاکید کرد: شیاعه فروش واکسن کرونا در بازار سیاه و فضای کشور به عنوان انگلیسی صحبت شده بود که این مسئله تایید نشد و مورد ابتلای به این روایات کذب‌واشرکت‌ها کرونا تاکنون در یکی از بیمارستان‌های

لاری با بیان اینکه مراحل حمل و نقل و نگهداری واکسن کرونا ویژه بوده و محل توزیع آن قطعا در بازار سیاه نیست، اظهار کرد: توزیع این واکسن حتما در شبکه بهداشت و زیر نظر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام می‌شود. تزییق این واکسن هم بر اساس اولویت‌ها خواهد بود.

۸۵ فونی جدید
سخنگوی وزارت بهداشت همچنین در خصوص آخرین موارد شناسایی و همچنین فونی ناشی از کووید۱۹گفت: در ۲۴ ساعت منتهی به ظهر ۱۹دی بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۶هزار و ۱۵۱بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹در کشور شناسایی شد که ۵۸۱نفر از آنها بستری شدند. لاری گفت: مجموع بیماران کووید۱۹در کشور به یک میلیون و ۲۷۴هزار و ۱۵۴نفر رسید.

به گفته وی، متأسفانه در این مدت ۱۵بیمار کووید۱۹جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۵هزار و ۱۸نفر رسید. به‌گفته سخنگوی وزارت بهداشت، در حال حاضر و بر اساس

رئیس دانشگاه صنعتی شریف از ساخت مدرسه‌ای توسط این دانشگاه در مناطق محروم برای گرامیداشت یاد و خاطره جانباختگان حادثه سقوط هواپیمای اوکراینی خبر داد.

به گزارش ایرنا، محمود فتوحی در مراسم یادبود فرزندان دانشگاه در سالحه سقوط هواپیمای اوکراینی افزود: برای گرامیداشت یاد و خاطره ستارگان خاموش، خانواده دانشگاه صنعتی شریف در حال ساخت مدرسه‌ای در یکی از مناطق محروم سیستان و بلوچستان است که به همت یکی از همکاران دانشگاه انجام گرفته است. همچنین تعدادی گرنت پژوهشی با عنوان یادبود فرزندان دانشگاه برای کارهای تحقیقاتی که دارای اثرات اجتماعی باشند طراحی شده که جزئیات آن از طریق معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه اطلاع رسانی می‌شود.

وی ادامه داد: جان باختن ۱۱۷۶نسان بی‌گناه از جمله ۱۶دانش‌آموخته دانشگاه صنعتی شریف و نیز تعدادی از دانش‌آموختگان ارزنده دیگر دانشگاه‌های کشور، جامعه ما را در بهت و اندوهی عمیق فرو برد.

اگرچه ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم ولی باید از آن درس بگیریم تا در آینده از وقوع خطاهای مشابه و از دست رفتن سرمایه‌های عظیم انسانی جلوگیری شود.

در ادامه جلسه محمود تبلی احمدی‌ابادی، رئیس دانشگاه تهران سرنگونی هواپیمای اوکراینی را یکی از تلخ‌ترین حوادث سال گذشته دانست و گفت: این حادثه باعث ایجاد شوک به تمامی مردم ایران و حتی دنیا شد و شاید بیش از همه جامعه دانشگاهی را متأثر کرد چرا که جمع کثیری از سرشنسین هواپیما دانش‌آموختگان دانشگاه‌های بزرگ کشور بودند.

نثلی، سرنشینان هواپیمای اوکراینی را از فرهیختگان کشور دانست و افزود: آنان نه تنها در کشور خود اثرات ارزشمندی گذاشتند بلکه منشا خدمات مؤثری در محل خدمت و سکونت خود نیز بودند. این حادثه به ما نشان داد که کشورمو دارای چه سرمایه‌های ارزشمندی است. تک تک این عزیزان مایه خیر، برکت و توسعه بودند. کثیری از سرشنسین هواپیما دانش‌آموختگان دانشگاه‌های تمامی عزیزان و سرمایه‌های کشور در داخل کشور بمانند و باعث پیشرفت و توسعه هرچه بیشتر ایران شوند. با فرزندان

دیوان عدالت اداری نباید به محتوای

علمی ورود کند

عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: رای اخیر دیوان عدالت اداری مبنی بر حذف شرط چاپ مقاله در نشریات علمی برای دفاع از رساله دکتری

مضمون صریح شورای عالی انقلاب فرهنگی تطابق ندارد. انصوری گفت: ما در گفتگو با مهر درباره حذف شرط مقاله در نشریات علمی برای دفاع از رساله دکتری گفت: تصمیم دیوان عدالت اداری مبنی بر حذف شرط چاپ مقاله در نشریات علمی برای دفاع از رساله دکتری در جلسه ستاد نقشه جامع علمی کشور مطرح و توسط اقتدار شد.

وی ادامه داد: البته بهتر بود به دلیل حساسیتی که این موضوع دارد، توسط مسئولان وزارت علوم تحقیقات و فناوری و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی مطرح می‌شد.

عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی افزود: به نظر می‌رسد این موضوع با

مضویه صریح شورای عالی انقلاب فرهنگی تطابق ندارد. در مضویه شورای

عالی انقلاب فرهنگی ورود مراجع قضایی به مطالب و محتوای علمی کشور

کرده است و دیوان و مراجع قضایی تنها می‌توانند به صورت ششکلی ورود

پیدا کنند نه محتوایی.

وی افزود: در دانش ما در جلسه این بود که این موضوع که ماده ۱۹آیین نامه

آموزشی دوره دکتری تخصصی دانشجویان لغو شود، ورود به محتوای علمی و باز

هم در این باره با وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مکاتبه خواهم داشت.

گفتنی است، اخیرا هیات عمومی دیوان عدالت اداری شرط چاپ یک مقاله

علمی- پژوهشی مستخرج از رساله دکتری را برای دفاع از پایان نامه خلاف

قانون دانست و آن را ابطال کرد.



اخبار داخلی



جان باختن دانشجویان در سقوط هواپیمای اوکراینی، خسران بزرگی برای کشور بود



اوکراینی انتشاره کرد که سال گذشته اتفاق افتاد و شاهد تلاش و پشتکار این عزیزان بوده‌ایم. بنابراین از دستست دادن این عزیزان برای ایدن حادثه از این جهت تلخ‌تر بود که می‌توانستیم با دفع و رعایت مسائل ایمنی بیشتتر از وقوع این حادثه جلوگیری کنیم.وی افزود: از دستست دادن جوانان آن هم جوانان نخبه کشور بسیار تلخ است. ما نیز هفت تن از دانش‌آموختگان دانشگاه امیرکبیر را در این حادثه از دست داده‌ایم. امیدواریم با رسیدگی و رعایت استانداردها از تکرار حوادث این چنینی در آینده جلوگیری شود.

رئیس دانشگاه تهران گفت: امیدواریم ما هم در دانشگاه اقدامات لازم برای زنده داشتن یاد و خاطره ارزشمندی گذاشتند بلکه منشا خدمات مؤثری در محل خدمت و سکونت خود نیز بودند. این حادثه به ما نشان داد که کشورمو دارای چه سرمایه‌های ارزشمندی است. تک تک این عزیزان مایه خیر، برکت و توسعه بودند.

کثیری از سرشنسین هواپیما دانش‌آموختگان دانشگاه‌های تمامی عزیزان و سرمایه‌های کشور در داخل کشور بمانند و باعث پیشرفت و توسعه هرچه بیشتر ایران شوند. با فرزندان

سید احمد معتمدی، رئیس دانشگاه صنعتی امیرکبیر

نیز در ادامه این مراسم گفت: همیشه در زندگی حوادث

تلخ وجود دارد، اما برخی از مصیبت‌ها فراموش نشدنی

هستند. از جمله این حوادث می‌توان به سقوط هواپیمای

مراسم تقدیر و تجلیل از کیومرث

قورچیان هنرمند نقاش با حضور

نیکام حسین‌پور مدیرعامل موسسه

هنرمندان پیشکسوت،دکترمحمدحواد

حق‌نشان رئیس کمیسیون فرهنگی

اجتماعی شورای اسلامی شهر تهران

و حسن رحمانی شهردار منطقه دو

برگزار شد.

به گزارش هنرآنلاین، در ابتدای

این مراسم که در منزل استاد قورچیان

برگزارشد،حسین‌پورمدیرعامل

موسسه هنرمندان پیشکسوت گفت:

منطقه ۲ شهرداری ظرفیت بالایی دارد

و اهالی فرهنگ و هنر زیادی در این

منطقه‌سایک‌هستند.شهرداری می‌تواند

با توجه به سه تخصص هنرمندان از

ظرفیات آنها در حوزه زیبایی‌شناسی

شهری و فضای بصری استفاده کند.

در همین رابطه استادقورچیان می‌تواند

نقاش ضمن تفکر از مراسم تقدیر و

فضای بصری استفاده کند.

شهر هنرمندان پیشکسوت گفت:

فقط در ایران بلکه در دنیا نیز وجود

دارد اما در کشوروهای غربی، یک

رزناسنسی داشته‌اند و توجه خاصی

به هنر می‌شود اما ما این سابقه را

نداریم.

تقدیریهایی توسط موسسه هنرمندان

پیشکسوت، شهرداری منطقه دو و

شورای شهر تهران به استاد کیومرث

قورچیان تقدیم شد.

فرهنگستان هنر و حوزه هنری نیز

وجود دارند. در حالیکه عمقِ که هنر

دارد، می‌تواند یک جامعه را بسازد و

آن را زایل کند. هنر می‌تواند فرهنگ را

استفاده کنند و حتی دهکده هنر را در

راهکار ارائه بدهد. البته این مشکل نه

فقط در ایران بلکه در دنیا نیز وجود

دارد اما در کشوروهای غربی، یک

رزناسنسی داشته‌اند و توجه خاصی

به هنر می‌شود اما ما این سابقه را

نداریم.

تقدیریهایی توسط موسسه هنرمندان

پیشکسوت، شهرداری منطقه دو و

شورای شهر تهران به استاد کیومرث

قورچیان تقدیم شد.

فرهنگستان هنر و حوزه هنری نیز

وجود دارند. در حالیکه عمقِ که هنر

دارد، می‌تواند یک جامعه را بسازد و

آن را زایل کند. هنر می‌تواند فرهنگ را

استفاده کنند و حتی دهکده هنر را در

راهکار ارائه بدهد. البته این مشکل نه

فقط در ایران بلکه در دنیا نیز وجود

دارد اما در کشوروهای غربی، یک

رزناسنسی داشته‌اند و توجه خاصی

به هنر می‌شود اما ما این سابقه را

نداریم.

تقدیریهایی توسط موسسه هنرمندان

پیشکسوت، شهرداری منطقه دو و

شورای شهر تهران به استاد کیومرث

قورچیان تقدیم شد.

فرهنگستان هنر و حوزه هنری نیز

وجود دارند. در حالیکه عمقِ که هنر

دارد، می‌تواند یک جامعه را بسازد و

آن را زایل کند. هنر می‌تواند فرهنگ را

استفاده کنند و حتی دهکده هنر را در

راهکار ارائه بدهد. البته این مشکل نه

فقط در ایران بلکه در دنیا نیز وجود

دارد اما در کشوروهای غربی، یک

رزناسنسی داشته‌اند و توجه خاصی

به هنر می‌شود اما ما این سابقه را

نداریم.

تقدیریهایی توسط موسسه هنرمندان

پیشکسوت، شهرداری منطقه دو و

شورای شهر تهران به استاد کیومرث

قورچیان تقدیم شد.

فرهنگستان هنر و حوزه هنری نیز

وجود دارند. در حالیکه عمقِ که هنر

دارد، می‌تواند یک جامعه را بسازد و

آن را زایل کند. هنر می‌تواند فرهنگ را

استفاده کنند و حتی دهکده هنر را در

راهکار ارائه بدهد. البته این مشکل نه

فقط در ایران بلکه در دنیا نیز وجود

دارد اما در کشوروهای غربی، یک

رزناسنسی داشته‌اند و توجه خاصی

به هنر می‌شود اما ما این سابقه را

نداریم.

تقدیریهایی توسط موسسه هنرمندان

پیشکسوت، شهرداری منطقه دو و

شورای شهر تهران به استاد کیومرث

قورچیان تقدیم شد.

فرهنگستان هنر و حوزه هنری نیز

وجود دارند. در حالیکه عمقِ که هنر

دارد، می‌تواند یک جامعه را بسازد و

آن را زایل کند. هنر می‌تواند فرهنگ را

استفاده کنند و حتی دهکده هنر را در

راهکار ارائه بدهد. البته این مشکل نه

فقط در ایران بلکه در دنیا نیز وجود

دارد اما در کشوروهای غربی، یک

رزناسنسی داشته‌اند و توجه خاصی

به هنر می‌شود اما ما این سابقه را

نداریم.

تقدیریهایی توسط موسسه هنرمندان

پیشکسوت، شهرداری منطقه دو و

شورای شهر تهران به استاد کیومرث

قورچیان تقدیم شد.

فرهنگستان هنر و حوزه هنری نیز

وجود دارند. در حالیکه عمقِ که هنر

دارد، می‌تواند یک جامعه را بسازد و

آن را زایل کند. هنر می‌تواند فرهنگ را

استفاده کنند و حتی دهکده هنر را در

راهکار ارائه بدهد. البته این مشکل نه

فقط در ایران بلکه در دنیا نیز وجود

دارد اما در کشوروهای غربی، یک

رزناسنسی داشته‌اند و توجه خاصی

به هنر می‌شود اما ما این سابقه را

نداریم.

تقدیریهایی توسط موسسه هنرمندان

پیشکسوت، شهرداری منطقه دو و

شورای شهر تهران به استاد کیومرث

قورچیان تقدیم شد.

فرهنگستان هنر و حوزه هنری نیز

وجود دارند. در حالیکه عمقِ که هنر

دارد، می‌تواند یک جامعه را بسازد و

آن را زایل کند. هنر می‌تواند فرهنگ را

استفاده کنند و حتی دهکده هنر را در

راهکار ارائه بدهد. البته این مشکل نه

فقط در ایران بلکه در دنیا نیز وجود

دارد اما در کشوروهای غربی، یک

رزناسنسی داشته‌اند و توجه خاصی

به هنر می‌شود اما ما این سابقه را

نداریم.

تقدیریهایی توسط موسسه هنرمندان

پیشکسوت، شهرداری منطقه دو و

شورای شهر تهران به استاد کیومرث

قورچیان تقدیم شد.

فرهنگستان هنر و حوزه هنری نیز

وجود دارند. در حالیکه عمقِ که هنر

دارد، می‌تواند یک جامعه را بسازد و

آن را زایل کند. هنر می‌تواند فرهنگ را

استفاده کنند و حتی دهکده هنر را در

راهکار ارائه بدهد. البته این مشکل نه

فقط در ایران بلکه در دنیا نیز وجود

مهندس رزم حسینی: رفع مشکلات معیشت مردم به حمایت کماکیت نیاز دارد



تکرام - خبرنگار اطلاعات: وزیر معیت، معدن و تجارت گفت: طبق مصوبه دولت ۱۵هزار میلیارد تومان تسهیلات به واحدهای تولیدی غیرفعلال

و راکد پرداخت می شود که این رقم قابل رفاهت در شرایط اقتصادی فعلی و به تحقق چشم تولید کمک می کند. علیرضا رزم حسینی در نشست کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان کرمان با بیان این که این مصوبه به استناد بلاخ شده است و واحدهای غیرفعال کشور می توانند از این ظرفیت مناسب بهره مند شوند، فعال شدن کارخانه روغن نباتی گناز اشاده کرد و افزود: رئیس کمیسیون اقتصادی

مجلس شورای اسلامی به جد پیگیر این موضوع بود که در چند مرحله مشکل تامین مواد اولیه روغن نباتی کرمان رفع نشد ، همچنین مشکل تعداد ارز و واحدهای تولیدی در بخش مبله تفاوت از محل بانک مرکزی پیگیری می شود.

وی درباره درخواست تامین ۲هزار۳۰۰ تن لاستیک برای نقل و انتقال سوخت گفت: تامین لاستیک به وزارت راه و شهرسازی واگذار شده است و بخشی از کارها را برن سپاری کردیم و دریافت سهمیه از طریق سامانه وزارت راه انجام می شود.

۱۱۱۵ واحد تعطیل کشور فعال

شد

وزیر صنعت، معدن و تجارت همچنین در نشست شورای معادن استان کرمان گفت: اسفال فعالسازی ۱۵۰۰ واحد هدفگذاری شده بود که ۱۱۱۵ واحد را به همکاری دستگاه قضا و شرکت های صنعتی تعاون فعال کرده ایم. ۱هزار واحد از مجموع ۱هزار واحد موجود در کشور راکد و تعطیل هستند که برای رفع موانع این حوزه ها تلاش می کنیم.

وی اظهار داشت: وزارت صنعت، معدن و تجارت در خط مقدم جنگ اقتصادی و معیشت مردم قرار دارد اما هنوز همه راه ها و مسکنان قرار گرفته است. این وزارتخانه امروز ۲۰درصد از تولید ناخالص داخلی کشور و ۱۸درصد اشتغال و معیشت

همچنین استاندارد کرمان گفت:

بخش عمده ای از مشکلات زیرساختی استان از جمله برق، آب و راه آهن استان به دست وزیر صمت قابل رفع است و اگر برای این حوزه فکری نشود استان ظرفیتی برای توسعه ندارد. علسی زینی وند افزود: کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید، تشکیل و برآوردهای توسعه ای با هدفگذاری کوتاه مدت، میان و بلند مدت تعریف شده است.

آغاز عملیات اجرایی ۳ طرح در مس سرچشمه

عملیات اجرایی- ۳ طرح مکانیزاسیون معدن، فاز سوم تغلیظ و پالایشگاه جدید مجتمع مس سرچشمه دیروز با حضور وزیر صمت، استاندار کرمان، امام جمعه رفسنجان، نماینده مردم رفسنجان و انار و فرماندار آغاز شد.

یسا اجرای این پروژه ها پیش از منطقه تراز اول کند. این امر با حمایت دستگاه قضا و همکاری مدیران کشور و استان معق می شود و در مدتی کوتاه می توان بسیاری از طرح های نیمه تمام را تکمیل کرد.
حسینی در ادامه گفت: پروگرامی اسدی ارائه شده است و همه در هر نقطه ای باید خود را در رها کنند و وزارت صمت در حوزه خود تا جایی که بگذرانند، کار خواهیم کرد.

وی اضافه د: معادن راکنی که پروانه اکتشاف گرفته اند فعالیت ندارند، طی چند روز آینده به مزایده گذاشته می شوند که این اختیار به شورای معادن سپرده شده است. وزیر صمت گفت: امکان توسعه ساخت داخل، فوق العاده در کشور وجود دارد و در حوسه نیروگاه و خودرو سازی داخلی سازی را آغاز کرده ایم که هدف افزایش طلایی و تقویش اختیار را دنبال می کنیم که چند استان پایلوت آن می شود که ابتدا باید ایجاد سازوکار حقوقی آن در دستور کار قرار گیرد.

وی در بخش دیگری از سخنانش با تسلیت ایام طغیبه و گرامیداشت یاد شهید سپهد قاسم سلیمانی بعنوان فرمانده ش در دوران دفاع مقدس، تأکید کرد: سپهد شهید حاج قاسم سلیمانی آغازگر یک مکتب شد و رهبر معظم انقلاب به شایستگی بهترین تجلیل را از این سرباز فداکار، جانباز وطنش و موانع و مردمی به عمل آوردند و مردم قدرشناس استان کرمان به ش شایستگی از این سرباز فداکار تجلیل کردند.لذا از مردم استان کرمان تشکر و قدردانی کنم

و در ۱۰روز ستاد مربوطه به همت مردم، نماینده ولی فقیه و امام جمعه کرمان، فرمانده سپاه اران، استاندار کرمان، مجمع نمایندگان صدا و سیما، اصحاب رسانه و خروش این سرباز فداکار را تحرم کردند.



دکتر جهانگیری: توسعه زمانی شکل می گیرد که همه مردم در آن نقش داشته باشند

کنتد، باید اجازه دهیم شیرینی طرح ها به کام مردم بشنند سپس ضعف ها را بازگو کنیم تا نسبت به اصلاح آن اقدام شود.

رئیسکلنی لایحه ایجاد منطقه آزاد در مجلس
وی همچنین با اشاره به لایحه ایجاد منطقه آزاد در منطقه سیستان که از سوی دولت و مجلس ارائه شده است، گفت: برای ایجاد منطقه آزاد جاسک در سال ۱۳۹۳ دولت ایران ارسال کرد و برای منطقه سیستان هم در سال های ۱۹۱۵ تا ۱۹۱۶ این لایحه را به مجلس فرستاده شد اما هنوز جوابی از سوی مجلس نیامده است و با این وجود دولت متهم به تاکارآمدی می شود. اگر دولت بداند مجلس با این طرح

کنتد، باید اجازه دهیم شیرینی طرح ها به کام مردم بشنند سپس ضعف ها را بازگو کنیم تا نسبت به اصلاح آن اقدام شود.
تأکید بر اقتصاد مقاومتی
جهانگیری همچنین در جلسه ستاد اقتصاد مقاومتی استان، اقتصاد مقاومتی را یکی از مهمترین ابزارها و امکانات در اختیار دولت برای عبور از بحران ها توصیف کرد و با اشاره به تحریم ها علیه کشورمان افزود: این تحریم ها که در دهه اخیر با همراهی شورای امنیت سازمان ملی متحد بوده، فشارهایی را بر فروش نفت، تبادلات بانکی و حمل و نقل کشور وارد کرده است و در این دوره پس از خروج آمریکا از برجام، فشارها سنگینی بر کشور وارد کردند به گونه ای که آمریکا تصور می کرد با این تحریم ها می تواند اقتصاد کشور را دچار فروپاشی کند اما آنچه به ما کمک کرد تا بتوانیم تحریم ها را به خوبی پشت سر بگذاریم اقتصاد مقاومتی بود.

معاول اول رئیس جمهوری با تأکید بر این که باید برای رفع مسائل خیلی ها برنامه ریزی و تلاش کنیم،داده داد: یکی از جهت گیری های اصلی برای سرفم سیستان همین موضوع بود و معتمد این که صرفا به بخش کشاورزی در این منطقه اتکا و تمرکز کنیم، نمی تواند چهره این منطقه را آباد کند. باید این موضوع در دستور کار نهادهای ملی بزرگ مثل سازمان برنامه و بودجه باشد که چگونه می توانیم کاری کنیم که مردم منطقه سیستان علاوه بر ماندگاری در منطقه که بر اساس اعتقاد و نگاه ملی است، این احساس را داشته باشند که منطقه مکانی مناسب برای کار و فعالیت اقتصادی است.در حقیقت منطقه سیستان مهمترین، بزرگترین و راهبردی ترین دیر این است.
وی همچنین در حاشیه بازدید از ایستگاه پمپاژ آب سردار شهید مجملی فارسی با اشاره به تکمیل طرح آبپزی ۱۶هزارهکتار از اراضی دشت سیستان گفت: این تصور کنیم با آبریزی این اراضی این منطقه به توسعه مورد نظر می رسد و چهره منطقه را آباد می کند درست نیست. باید کارهای بزرگتری در زمینه های غیر از کشاورزی نظیر خدمات، تجارت و صنعت در این منطقه شکل بگیرد. جهانگیری تأکید کرد: سرمایه گذاری انجام شده برای طرح آبپزی دشت سیستان ۲۷۰۰ میلیارد تومان بوده است که اگر با قیمت امروز دلار محاسبه شود ارزش آن ۱۰هزار میلیارد تومان است اما گاهی تعجب می کنیم که چرا وقتی یک طرح مانند این طرح از سوی دولت اجرا می شود که می تواند سرمایه گذاری آن در تاریخ بی سابقه است، عده ای تلاش می کنند که فقط نقاط ضعف را برجسته

دین کرد.

تصویب برنامه ساز گاری با کم آبی در قزوین

قزوین - خبرنگار اطلاعات: مدیرکل دفتر مدیریت مصصرف و ارتقای بهروری آب و آبفای وزارت نیرو گفت: برنامه ساز گاری با کم آبی استان قزوین با تأیید وزیر نیرو تصویب شد.
دکتر زهرایی با بیان اینکه برنامه های ساز گاری با کم آبی استان قزوین در نود زمین چله ساز کارگروه ملی ساز گاری با کم آبی تأیید شد، افزود: طبق برنامه مصوب ساز گاری با کم آبی استان قزوین در مجموع ۳۲۵ میلیون متر مکعب از مصارف آب های زیرزمینی کاهش مصارف پیش بینی شده است.

دکتر جهانگیری: توسعه زمانی شکل می گیرد که همه مردم در آن نقش داشته باشند

مایل هستند قرار دهند.

وی با تأکید بر این که همه احزاب، مذاهب و اقوام باید بدون تبعیض از حقوق و شرایط مساوی در کشور برخوردار باشند، تأکید کرد: زهره مظفری انقلاب در پاسخ به نامه امام جمعه اهواز است اما این موضوع تأکید کردند که همه ارکان نظام باید تلاش کنند تا هیچ تبعیضی برای شهروندان با قومیت ها و مذاهب مختلف وجود نداشته باشد. جهانگیری با تأکید بر این که سیستان و بلوچستان مایه فخر ایران در همبستگی ملی است، ادامه داد: این استان همواره بهترین همبستگی ملی و بهترین حضور در انتخابات ها و پشتیبانی از جمهوری اسلامی ایران را به نمایش گذاشته است و در همزیستی و مذهب و کمترین مسأله ای نداشته

است. همه ما ایرانی و مسلمان هستیم و به پیشرفت کشور و تحقق آرزمان های امام (ره) علاقه مندیم.

معاول اول رئیس جمهوری در شبخ دیگری از سخنان خود به توسعه سواحل مکران هم اشاره کرد و ادامه داد: اطمینان دارم سواحل مکران به مهم ترین کانون توسعه ایران تبدیل خواهد شد. با وجود آن که هنوز زیربناها و زیرساخت ها در سواحل مکران تکمیل نشده است اما ارزش سرمایه گذاری برای پروژه های در دست اجرا در این منطقه ۱۵هزار میلیارد تومان است و مطمئنم در آینده این سرمایه گذاری ها به ده ها میلیارد دلار خواهد رسید. توسعه زمانی شکل می گیرد که همه مردم در آن نقش داشته باشند.

جهانگیری در ادامه با تأکید بر این که دولت تا آخرین روز فعالیت خود با تمام ظرفیت روزهای نخست تلاش و پیگیری خواهد کرد، ادامه داد: دولت حتی یک لحظه به خاطر حرف دیگران کارها را متوقف نمی کند.

وی افزود: خیلی ها به ناطق دولت را به ناکارآمدی متهم می کنند اما اگر به جای این دولت گروه دیگری وجود داشت، معود بود در برابر این کشور جمهوری اسلامی ایران را که هیچ، حتی ایران را از دست بدهند. اما تیم کارکنتهای بر سر کار بود که توانست در مقابل این جنگ استایدگی کند البته هدایت های رهبر معظم انقلاب خود تلاش های گسترده ای انجام داد و اما دولت در حد

حضور در نشست سواحل مکران
جهانگیری همچنین در نشست ستاد توسعه سواحل مکران در جاهای با تأکید بر این که شهید سردار سلیمانی قهرمان ملی کشور است و کارهای او را تاریخ ایران و منطقه ماندگار خواهد شد افزود: این امر نمی تواند نظاره گر اعمال ظالمانه آمریکا علیه ملت های منطقه باشد. ایامودام دولت جدید آمریکا به مدیر و قاتون برگردد.
وی با تأکید بر این که سیاست از ۲۲۰۰۰ تومانی مناسب برای شرایط جنگ اقتصادی بود، ادامه داد: مردم ایران با صوری بر بزرگاری مشکلات را تحمل کردند و عملکرد دولت در دور دین تحریم ها و افزایش باب آوری جامعه لبیل دفاع است، در این میان سربازان خط مقدم جنگ اقتصادی از خودگذشتگی کردند باید قدر آنها را بدانیم. جهانگیری همچنین گفت: توسعه بدون توجه به مسائل بومی، فرهنگی و محلی منجر به تبعیض و ریزش اعتبارات می شود، محدودیت های مناطق آزاد برای واردات با تغییر شرایط برداشته می شود.

عقد ۴۰۰ زوج یزدی در کنار گلزار شهدای یزد ثبت می شود

واجب است، افزود: طرح ازدواج ۴۰۰ برنامه شاخص دومین گنگره ملی شهدای استان است که در اجرای این طرح مراسم عقد ۴۰۰ زوج جوان یزدی در کنار گلزار شهدا در سراسر استان برگزار می شود.

وی با بیان این که تاکنون ۲۰ زوج جوان یزدی مراسم عقد خود

خبر-خبرنگار اطلاعات: مسئول سازمان اردویی و گردشگری سپاه الغدیر استان یزد گفت: در دومین گنگره ملی شهدای استان، مراسم عقد ۴۰۰ زوج یزدی در کنار شهدا برگزار می شود.
وی با بیان این که تاکنون ۲۰ زوج جوان یزدی مراسم عقد خود

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

آگهی مزایده عمومی

شماره ۱۵-۹۹

آگهی مزایده عمومی

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

توسعه مردم

<

سرویس خارجی؛ وزیر امور خارجه قطر در سخنانی اعلام کرد: «انقذای یاض برای پایادان به بحران میان اعضای شورای همکاری خلیج فارس»
 «مردی در مناسبات کشورش با جمهوری اسلامی ایران ایجاد نخواهد کرد»
 «میرد عبدالرحمن ال ثانی» بر حفظ و گسترش روابط دوحه با کشورهای دیگر و به گفتن دوحه در زمینه همکاری برای مبارزه با تروریسم و فراموشی از تنشها، امارات، بحرین و مصر تأکید کرده است. وی ایستاد و جانبۀ عدلنا محاربت، تقصیم حاکمیتی شورو منافع ملی را رد کرد و هیچ تأثیری بر روابط ما با هر کشور دیگری ندارد.

اشغال کنگرہ توسط

سرویس خارجی: هجوم
ران «دوالسد ترامپ» رئیس
وزیر آمریکا به ساختمان کنگره
در حالی ناپید نهایی پروزی
پایان» رئیس جمهوری منتخب
راکش رهبران و مقامات ارشد
های مختلف جهان را به همراه

نخست‌وزیر استرالیا نیز در حساب
تویتری خود نوشت: صفحه‌های
میشال نگران خنده از کنگره آمریکا
بشار می‌شود، چنین اقدامات
خوش‌تنباری را محکوم کرده و انتقال
مسائل آمریکا قدرت به دولت منتخب
سازمان را طریق بسنت مودرکاتیک
آمریکایی را دنبال می‌کنیم.

سازمان موسساتی است که به عنوان «سازمان امنیت» شناخته می‌شود. و آن را به شدت محکوم می‌کنم.

موضع ایران

وزیر امور خارجه کشورمان در واکنش به اتفاقات اخیر در برابر مردم و عملکرد بد ترامپ در برابر مردم خودش، مردم ایران و دیگران نوشت: «ایران خود مجوز ضرر قابل آگاه یک جنگ هسته‌ای را برای یک تکرارنی امنیتی برای کل جامعه بین‌المللی است. دکتر (محمدجواد ظریف) در توهین نوشت: یک رئیس جمهور سرکش که به دنبال انتقام از مردم خودش بود و چهار سال گذشته نسبت به مردم و با دیگران بدتر عمل کرد. ی. افروزد: یک استیگران کننده است اینکه جهان فو، مجوز ضرر قابل کنترل آگاه یک جنگ هسته‌ای را در برابر مردم و برای چهار سال در مقابل روزگویی‌های بی‌قانون ترامپ با هدف حفاظت از خود به قیمت آزار مردم، را در فروردین، حمله حمله و بی حرمه قانون را محکوم می‌کند اما همچنان تلاش می‌کند از تورسم اقتصادی و از عنوان همه فشار علیه ایران استفاده کند، اگر نمی‌توانید با شجاعت رفتار کنید، به خاطر خودتان هم که شده، دوراندیش باشید.

سرویس خارجی رسانه‌های نیستی گزارش دادند که یل از ترس حملات موشکی به سزمین‌های اشغالی، های گنبد آئین را در جنوب این اشغالی مستقرکرد. منابع

رژیم صهیونیستی اعلام کردند: این رژیم یگان حملاتی است که احتمالاً منشأ آن یمن باشد. گفته این منابع ارتش اسرائیل بعد از ارزیابی‌ها به نتیجه رسید که تعدادی از سامانه‌های گنبد آئین را در جنوب

که پدافند هوایی ارسن با آن مقابله و بیشتر متوجه کارهای راهگیری و منهدم کرد. همزمان وزارت خارجه سوریه در دو نامه جداگانه به دبیرکل سازمان ملل و رئیس دوره‌ای شورای

**زهر کره شمالی متعهد به بهبود روابط
دیپلماتیک با کشورهای جهان شد**

[illegible]

بر رست‌های داخلی محکوم کرد و
الد ترامپ را مقصر خشونت‌های
در در پایتخت و دیگر شهرهای
کشور دانست. جو بایدن گفت،
شانش هواداران ترامپ که امنیت
شهر را نقض کردند مخالفت نبود،
نظمی نبود، اعتراض نبود بلکه
بازگشت به روزهای ۱۹۶۸ بود.
بایدن گفت کسانی که
مخل کردن نشست مشترک
کنگره با هدف تأیید پیروزی او
انتخابات به گنگره حمله کردند
رض نبودند.

آهنین مستقر کرد

کشور خبر داد.

۱- کارخانه: استان فارس، شهرستان نی
۲- دفتر تهران: شهرک غرب - بلوار فرحزاد

A man with a beard and a black jacket with 'AL' on it, shouting and holding a large wooden beam high in the air. In the background, the U.S. Capitol building is visible.

دادگاه عراق حکم بازداشت ترامپ را ترویر سردار سلیمانی و المهندسر

این دادگاه مسئول رسیدگی به پرونده جنایت ترور «ابومهدی ندنس» و هم‌زمان ایشان است

نظر خردباد را متعاقباً اعلام خواهد شد، بازگشایی می گردد.

۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۰۳۴۵۹۴۶۰۰۲ نزد بانک ملی

۴۵۰/۰ ریال در وجه شرکت فولاد غدیر نیز به اعتبار ۳ ماهه با قابلیت یکبار

شبهه‌ها و یکبار قابل تمدید با اختیار منقذه‌زار

ستان نیز، یک کیلومتر ۵۰ جاده نیز- سیرجان، شرکت فولاد غدیر نیز

۵۰ کیلومتر نیز- سیرجان، شرکت فولاد غدیر نیز- تلفن ۴۰۲۱

ی، خیابان سپهر - پلاک ۳۴ - طبقه ۳ - واحد ۳۰۲ - تلفن: ۲۱۸۸۳۶۵۱۹۶

دوم‌گراسی کشور مقصد دانست. گفت: هیچ تردید و اشتباهی به خصوص تأثیر لفاظی‌های ترامپ به وضعیت وجود ندارد و این برای من یک نقطه عطف است. اولین جافول وزیر حمل و نقل آمریکا که هم‌زمان خدا حافظی‌اش را تقدیم کرده هم میج کانل، رهبر اکثریت جمهوریخواه در مجلس سنا است. او در دولت جورج بوش پسر هم مدت هشت سال وزیر کار بود. همچنین استیون ساند، رئیس پلیس کنگره آمریکا نیز استعفاش را اعلام کرد و گفت که این استعفا از ۱۶ آذر به عملی می‌شود. استیون ساند گفت که این واحد پلیس برای ماهچه ما نظارعت بر مبنای آزادی بیان برنامه ریزی کرده و انتظار حمل و خوشن آیمز به کنگره را نداشت. او گفت این اتفاقات در طول ۳۰ استعفا کارای او به عنوان پلیس تجربه بود. او بعد از آن استعفا داد که ناسی پلیس رئیس مجلس نمایندگان آمریکا در پی حمله رو چهارشنبه به کنگره آمریکا خواستار استعفا می‌شود. پلیس اعلام کرد که ناسی پلیس آمریکا، مسئول امنیت مجلس نمایندگان آمریکا به استعفا می‌نشیند.

پرونده جنایت بمبارد کرد

جاده اصفهان شیراز بعد از مسافت
جاده اصفهان شیراز بعد از مسافت
جاده اصفهان شیراز بعد از مسافت

و شفافیت اطلاعاتی بوده و
توسط سازمان می باشد.
* توجه به زمان برگزاری
به ثبت خواهد رسید.
* سایر افرادی که تمایل بد
می توانند به سایت اینترنتی
* گزارش توجیهی هیئت
در سایت اینترنتی شرکت
دسترسی می باشد.

ت. در حال است که یک ماهه آمریکایی گزارش داد رئیس هیئت امنای کشور به دستیاران خود در صدد صدور رأی برای پیش از پایان دوره ریاست جمهوری است. وی میگوید تا پیش از آنکه دولت به دستیاران خود گفته قصد دارد در روزهای ریاست جمهوری، رأی برای صدور یک قانونی که به قاعده‌تازین و بی‌سابقه‌ترین برای خواهد بود، که رئیس هیئت امنای تاریخ یک کشور، از دست خود برآید آن استفاده می‌کند. دیگر اینکه حساب‌های کاری جمهوری آمریکا در شبکه‌های امنی فیس‌بوک و اینستاگرام به ناملود مسدود شدند. این است که رئیس جمهور آمریکا از خشت خشت این روز رشتن به رابر نگه دارد که خود کند آن به حکم کرد. رئیس جمهور آمریکا در ویدئویی شکست در انتخابات جمهوری را پذیرفت و به دستیاران اظهار قدرت به

مجمع عمومی فوق العاده شرکت

ن سهر سهم:

سهم جدید، عروزی به آدرس مندرج در بند ۲ استفاده از حق تقدم خود دارند،

حق تقدم خرید سهم جدید،

سهم یا مابه التفاوت آن را از طریق

شماره ۶۵۳۹۶۴۷۲ این شعبه

سهم جدید، ظرف مهلت اسـ

مبنی بر اعلام موافقت با تب
جاده اختصاصی شرکت فکا
جاده اختصاصی شرکت فکا

تقديم عرضه شده در فرابورس
آدرس WWW.FKACO.IR
خصوص افزایش سرمایه،
WWW.FKACO.IR و سایر

چین: آمریکا با دخالت در امور هنگ کنگ، بپای سنگینی خواهد پرداخت

ایستنا: سخنگوی وزارت خارجه چین گفت آمریکا با تهدیداتی مبنی بر حکومت مقامات چینی به خاطر بازداشت‌ها در هنگ کنگ، هزینه سنگین خواهد پرداخت. وی از مقامات آمریکا خواست فوراً دخالت در امور داخلی چین را متوقف کنند. گفتنی است وزیر خارجه آمریکا بعد از دستگیری حداد فاعل طر فارار دو مقامات به اتهام خرابکاری و تبعض قانون ملی و هنگ کنگ، کنگره آمریکا چینی را در تیرماه‌ای مواجه می‌شوند.

مهران خان» در مورد تشدید «تروریست فرقه‌ای» در پاکستان هشدار داد

دهد. این سخنان نخست‌وزیر پس از آن بود که اعضای جامعه هزاره خودداری کردند. همچنین نخست‌وزیر پاکستان به شرکت گروه‌های ملی با داعش و انجام عملیات تروریستی در پاکستان اذعان کرد. وی افزود: «ما با قتل و غارت، تنه‌ها را نمی‌کشیم و می‌جوشانیم. کشتار و اجزای

 **دامداری فکا (سهامی عام)**
۱۰۱۰۶۴۸۹۶
ت و دامداری فکا سهامی عام، مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۷ و مجوز شماره

	۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰
	۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰
	۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰
	۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰
	۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰

تفکیک زیر انجام خواهد شد:

تقدیمی،

۵

داد ۴۰۰ حق تقدم خرید سهم جدید تعلق می گیرد. بدیهی است حاسبه و به سهامداران اعلام خواهد شد.

روس و یا به هر دلیل، گواهینامه حق تقدم خود را دریافت ننمایند،

د بانک تجارت شعبه چهارباغ اصفهان واریز و رسید بانکی مربوطه

مطالبات به میزان بهای سهام جدید می باشند، می بایست طرف
مطالبات به سرمایه، مراتب را بایست سفارشی به نشانی کیلومتر ۱۶
۸۱۶۹۱۸۴۱۱ ارسال نموده و یا مدارک را به آدرس کیلومتر ۱۶
۸۱۶۹۱۸۴۱۱ تحویل و رسید دریافت نمایند.

است.

مسئول جبران خسارت وارده به سرمایه گذارانی هستند که در اثر لایه که ناشی از فعل یا ترک فعل آنها باشد، متضرر گردیده اند از رعایت مقررات قانونی و مصوبات سازمان بورس و اوراق بهادار و به سفارش در مورد شرکت ها یا طرح های مرتبط با اوراق بهادار

ایش سرمایه تا تاریخ برگزاری مجمع نرمه مرجع ثبت شرکت ها را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فعالیت شرکت، و به یا با شماره تلفن ۰۵۴۰۳۱۳۶۴۸۰ تماس حاصل نمایند.

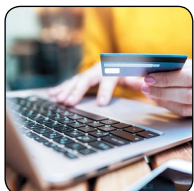
بر اساس قانون در این خصوص و همچنین بایانه ثبت سهام جدید جامع اطلاع رسانی ناشران به آدرس WWW.CODAL.IR در



۴

پیشنهاد سر آشپز:

بورک سیب زمینی



۲

فوت و فن های

خرید اینترنتی



شنبه ۲۰ دی ۱۳۹۹

سال نود و پنجم - شماره ۲۷۷۴۹

۴۷۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



چطور خوب بودن را

به کودکان آموزش دهیم؟

بخش مهم پرداخت مبلغ کالا به صورت اینترنتی است و در پرداخت‌های آنلاین از طریق درگاه‌های بانکی باید حتماً حواس تان به نکته‌های مختلف باشد و مطمئن شوید که برای پرداخت وارد صفحات جعلی نمی‌شوید. برای کسب اطمینان به آدرس سایت مدنظر درگاه پرداخت توجه کنید. آدرس اصلی سایت باید از پروتکل امنیتی حاوی پروتکل HTTPS استفاده کند. در صورتی که تنها از HTTP استفاده کرده بود به آن مشکوک شوید. برای نوشتن اطلاعات مختلف کارت بانکی مانند شماره کارت، رمز اینترنتی، رمز دوم کارت یا CVV۲ و تاریخ انقضا از کیبورد مجازی خود سایت یا رایانه استفاده کنید. دقت کنید کد امنیتی که قرار است وارد کنید عکس نباشد. کلید رفرش را یک مرتبه فشار دهید تا تغییرات حروف برای شما مشخص شود. اگر تغییر نکرد سایت مورد نظر جعلی است.

حتماً اطلاعات پرداخت را ذخیره و نام صاحب کارت را چک کنید و رسید پرداخت را ذخیره کنید. این رسید، موقعی به کار شما می‌آید که کالایتان ارسال شده ولی به دستتان نرسیده است و شما پول را پرداخت کرده‌اید. با این رسید می‌توانید در صورت بروز هر مشکل، خرید خود را پیگیری کنید.

قبل از هر پرداخت، حتماً نام فروشنده را با شماره کارتی که به شما می‌دهد چک کنید و مطمئن شوید شماره کارت متعلق به شخص فروشنده است. چون ممکن است کسی به‌عنوان فروشنده، شماره کارت شخص دیگری را به شما بدهد در حالی که خود در حال خرید از آن فرد است و در حقیقت شما دارید پول خرید او از شخص سومی را به جای او پرداخت می‌کنید. شما ناخواسته وارد معامله‌ای شده‌اید که از محتوای آن خبر ندارید.

چطور شکایت کنیم؟

اگر پس از خرید اینترنتی متوجه شدید که ضرر کرده‌اید، از شما کلاهبرداری شده، کالا به دستتان نرسیده یا فروشنده در صورت مشکل داشتن کالا آن را تعویض نمی‌کند و پس نمی‌گیرد می‌توانید از فروشگاه شکایت کنید.

اگر از فروشگاه‌های خرید کرده‌اید که نماد اعتماد الکترونیک دارد می‌توانید از طریق پلیس فتا شکایت کنید یا با مراجعه به سایت رسمی این نماد مراجعه و کلیک روی بخش شکایت از کسب و کار شکایتان را ثبت کنید.

برای شکایت از کسب‌وکاری که عضو اتحادیه کسب‌وکارهای مجازی باشد می‌توانید از درگاه این اتحادیه شکایت خود را ثبت کنید. برای این کار باید وارد سایت رسمی اتحادیه شده و روی گزینه سامانه ثبت و پیگیری مشکلات کسب‌وکارهای مجازی و استارت‌آپ‌ها کلیک کنید و پس از ثبت نام در این سایت شکایت خود را بنویسید.

اگر شما در خرید اینترنتی خود با مشکل مواجه شدید و سایت طرف حساب شما پاسخ درستی به پیگیری شما نداد می‌توانید به پلیس فتا (پلیس فضای تبادل اطلاعات) شکایت کنید. برای این کار پس از ورود به سایت پلیس فتا باید وارد بخش ثبت گزارش مردمی شده و برای شکایت از سایت روی گزارش تخلف وبسایت کلیک کرده و پس از آن اطلاعات لازم را به سامانه ارائه دهید.

اما اگر از صفحه اینستاگرامی یا کانال تلگرامی خرید کرده‌اید و شاک‌ی هستید تنها راه شکایت مراجعه به بخش گزارش تخلف شبکه اجتماعی پلیس فتا است. در این بخش با درج اطلاعات لازم می‌توانید شکایت خود را ثبت کنید.



• یگانه خدماتی

فوت و فن‌های خرید اینترنتی

خریدهای اینترنتی چند سالی است که مطرح شده‌اند و مورد استقبال هم قرار گرفته‌اند. این استقبال بعد از شیوع بیماری کرونا بیشتر هم شد چون خیلی‌ها برای حفظ سلامتی‌شان ترجیح می‌دهند به جای سرک کشیدن در بازارهای مختلف و گشت زدن میان قفسه‌ها و بین مغازه‌ها وارد سایتی شوند و محصول مورد نظرشان را انتخاب کنند و چند روز بعد هم برسد به دست شان.

اما این ماجرا هم اتفاقات خوب داشته است هم بد. کلاهبرداری‌های اینترنتی و سواستفاده از این خریدها مسائلی است که کم اتفاق نمی‌افتد و شاید درباره آنها شنیده باشید. ماجراهایی که با راهکارهایی می‌توانید هم به خرید اینترنتی امن و سالم برسید هم از کلاه برداری در امان بمانید.

همه چیز باید درست باشد

این روزها برای انجام خریدهای اینترنتی هم سایت‌های زیادی برای اجناس مختلف وجود دارد هم صفحات و کانال‌های اینستاگرام و تلگرام. بیشتر آنها هم با تبلیغات هیجان انگیز درباره قیمت کالاهای و کیفیت آنها شما را وسوسه می‌کنند. اگر قصد خرید اینترنتی کالای خاصی را دارید برای اینکه مطمئن شوید این تبلیغات چقدر واقعی است حتماً قیمت کالا را در سایت‌های مختلف کنترل و مقایسه کنید چون خیلی وقت‌ها این تبلیغات فقط هیجان انگیز است نه واقعی.

اینکه جزئیات کالا به طور کامل مشخص شده باشد هم به شما کمک می‌کند خرید درستی انجام دهید و کمتر درباره آن دچار تردید شوید. امکانات کالا، شکل و رنگ آن، اندازه آن، باید به طور دقیق مشخص شده باشد. نکته دیگری که باید هنگام خرید به آن توجه کنید این است که چه زمانی خریدتان به دستتان می‌رسد. فروشگاه حتماً باید مشخص کند که چه زمانی و چطور می‌خواهد بسته را به شما برساند.

یک تکه آسمان

خدایا

بنده تو هر چه در طاعت تو کوشد به جایی نرسد و از طاعت تو، آن سان که در خور فضل توست، قاصر آید. خدایا، شکرگزارترین بندگان تو از سیاست تو عاجزاند و عبادت‌کننده‌ترین عابدان تو در عبادت خویش قاصر.

هیچ کس مستحق آن نیست که توایش بیامیزی و آمرزش تو به پاس شایستگی او باشد، و هیچ کس مستحق آن نیست که تو از او خشنود باشی و بحق سزاوار این خشنودی تو بود. پس هر که را آموزیده‌ای از انعام توست و از هر که خشنود گشته‌ای از فضل و احسان تو...

اگر کیفر گناهان را به تأخیر افکنده‌ای و در خشم و انتقام وعقاب درنگ کرده‌ای چشم پوشی توست از حق تو، و خشنودی توست بی آنکه چنین خشنودی بر تو لازم آمده باشد.

دعای سی و هفتم صحیفه سجادیه

اگر از فروشگاه‌هایی که آشنا و شناخته شده نیستند خرید می‌کنید بهتر است امکان پرداخت در محل را برای تسویه هزینه کالا انتخاب کنید. چون اگر خریدتان به موقع به دستتان نرسد یا ایرادی داشته باشد می‌توانید بدون پرداخت هزینه آن را تحویل نگیرید.

ممکن است پس از دریافت کالایی که خریدهای متوجه شوید مشکلی دارد یا سایز شما نیست و... به همین دلیل لازم باشد آن را تعویض و مرجوع کنید. حتماً پیش از خرید کالا مطمئن شوید که سایتی که از آن خرید می‌کنید این امکان را دارد چون این حق شماست که اگر از خریدتان ناراضی بودید کالا را پس بدهید.

یک خرید امن

غیر از نکاتی که برای یک داشتن خرید اینترنتی خوب لازم است و آنها را خواندید، امنیت سایت‌ها و فروشگاه‌های آنلاینی که از آنها خرید می‌کنید بسیار مهم است. ابتدا باید مطمئن شوید فروشگاه‌هایی که از آن به صورت اینترنتی می‌خواهید خرید کنید نماد اعتماد الکترونیک دارد. این نماد ضمانتی برای اطمینان کاربران برای خرید از درگاه‌های اینترنتی معتبر است.

نماد اعتماد الکترونیک معمولاً در پایین صفحه قرار دارد و می‌توانید لوگو و نشان آن را ببینید. البته تنها یک لوگو در سایت نمی‌تواند معیار نشان‌دهنده معتبر بودن فروشگاه باشد. اگر فروشگاه واقعاً معتبر باشد وقتی روی لوگو این نماد کلیک کنید، شناسنامه آن را در یک پنجره جداگانه با نشانی enamad.ir می‌توانید ببینید.

یکی دیگر از نشانه‌های معتبر بودن فروشگاه اینترنتی این است که معمولاً نحوه دریافت و پرداخت وجه مختلفی دارند مانند پرداخت آنلاین، از طریق پست و... که می‌توانید هر کدام را می‌خواهید انتخاب کنید.

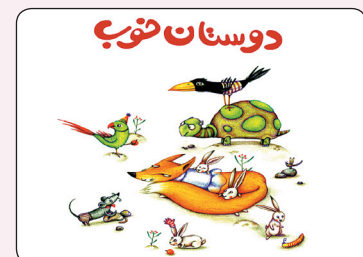
پیشنهاد هفته

یک هفته دیگر هم از راه رسید و ما با سه پیشنهاد ویژه کتابخوانی برای شما و فرزندان‌تان همراه شما هستیم. پیشنهادهایی که می‌توانند شما را به عالم خیال و داستان ببرند و نگاهتان را به زندگی تغییر دهند.

... کتاب کودک

دوستان خوب

اگر فرزند ۳ تا ۶ ساله دارید، پیشنهاد ما برای کتابخوانی کودک شما، «دوستان خوب» نوشته زهره قایینی است. این کتاب با تصویرگری کیوان اکبری توسط انتشارات موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان منتشر شده است و با قیمت ۱۲ هزار تومان به فروش می‌رسد. «دوستان خوب»



یک کتاب مفهومی است که با تصویرهای زیبا و شاد، ویژگی‌های چند جانور را به خردسالان نشان می‌دهد. در این کتاب، تلاش شده است که ویژگی‌های هر جانور با دیگری متفاوت باشد تا جنبه‌های گوناگونی به تصویر کشیده شود.

گاهی این ویژگی‌ها تصویرهایی فانتزی از جانوران در ذهن مخاطب خردسال می‌آفریند مانند روباهی که پروانه‌ها را دوست دارد یا موشی که گلابی. در پایان کتاب، همه این جانوران را در کنار هم و دوست یکدیگر می‌بینیم. این کتاب به خردسالان نشان می‌دهد که ما می‌توانیم با داشتن ویژگی‌های متفاوت، دوستان خوبی باشیم.



قریچه

● نویسنده: یاس مهر افشار

قسمت اول

صدای برخورد چاقو بر تخته آشپزخانه، الگوی خاص خودش را گرفته بود و در خانه ساکت ما طنین انداخته بود. چراغ اتاقم را خاموش کردم و پشت میز آشپزخانه نشستم.

— مامان نمیداد؟

— نه، امشب پیش مامان بزرگت می‌مونه.

به پدرم نگاه کردم که داشت با ظرافت خاص خودش کاهوها را به یک اندازه خورد می‌کرد.

— خب تو چرا نرفتی اونجا بمونی؟

جوابم را نداد. با کاسه سالاد اومد سمتم و به اتاقم نگاه کرد: هر حرفی رو باید پنجاه دفعه بهت بگم؟ چراغ اتاق رو خاموش نکن.

— آخه بابا الان که تو اتاق نیستی.

— گفتم خاموش نکن!

خیلی قاطع و عصبانی گفت. نفسم را دادم بیرون و از سالاد خوردم. جدیداً کمال‌گرایی‌اش راه تازه‌ای به خورد و خوراک‌مان هم پیدا کرده بود. شب‌ها جز سالاد چیز دیگری نباید می‌خوردیم و در ماه یک بار— به جز مواقع خاص مثل تولدمان— اجازه داشتیم فست فودهای بیرون بخوریم، مثلاً خانواده سالمی شده بودیم.

دیدم که رفت سمت اتاقم و چراغ را روشن کرد. وقتی داشت برمی‌گشت هم، تمام آباژورهای خانه را روشن کرد. هر گوشه و کنار خانه روشن و پر نور بود. مشکل اصلی زمانی است که می‌خواهیم بخوابیم. باز هم باید تمام چراغ‌های خانه روشن باشد. مادرم که همیشه چاره‌ای ندارد، چشم‌بندی به چشمانش می‌زند و گاهی حتی سرش را هم زیر پتو قایم می‌کند که مبدا پرتویی نور به چشمانش بخورد. من هم راه پیشرفته‌ای پیدا کردم و شب‌ها به بهانه درس خواندن بیشتر از آن‌ها بیدار می‌مانم.

زمانی که مطمئن می‌شوم پدرم خواب است، چراغ اتاق را خاموش می‌کنم و یک دل سیر می‌خواهم.

پدرم نشست رو به روی من و شروع به خوردن کاهو و گوجه و هویجی کرد که با دقتی فوق طبیعی همه را یکسان و یک شکل خورده بود.

— نظرت چیه هفته دیگه بریم سینما؟

بهش نگاه کردم. می‌دانستم می‌خواهد جواب رد به سینه‌ام بزند، اما باز هم خواستم امتحان کنم.

— وقتی خودمون تو خونه تلویزیون داریم، چرا بریم روی صندلی‌های کنیف سینما بشینیم و با کلی سر و صدا فیلم ببینیم؟

نفسم را دادم بیرون. از دستش خسته شده بودم. بعضی وقت‌ها فکر می‌کردم وقتی آنقدر بزرگ بشوم که دستم به دهنم برسد، دیگر ولش می‌کنم و می‌روم هر کاری دوست دارم با زندگی‌ام می‌کنم. مثلاً هر شب غذای بیرون می‌خورم، می‌روم سینما، پارک، بازار.

اصلاً بی‌دلیل می‌روم یک جای شلوغ و کنیف و هیچ وقت هم پیام را در آن زندانی که نامش را خانه گذاشتیم، نمی‌گذارم. حتی اگر بگویند زندان‌بان دارد نفس‌های آخرش را می‌کشد، شانه‌هایم را بالا می‌اندازم و فلافل‌ام را می‌خورم.

معمولاً هم طولی نمی‌کشد تا تمام این افکار شیطانی مثل یک ابر آرام آرام حرکت می‌کنند و ناپدید می‌شوند و من خجالت می‌کشم. خودم را این چنین قانع می‌کنم که اگر این افکار پلید در سرم نبودند، احتمالاً آن موقع، یک تخته یا بیشتر کم داشتم!

سالادم را تمام کردم. ظرف را برداشتم و مشغول شستن آن شدم.

— کورش نمی‌خواد تو ظرف‌هارو بشوری، خودم می‌شورم.

— خب بذار کمکت کنم...

— تو که درست تمیز نمی‌کنی.

— درست تمیز می‌کنم.

دیدم که تسلیم شد. حوصله نداشت که با من بحث کند. ظرف‌ها را می‌شستم و به مادرم فکر می‌کردم که چگونه بیست سال و خورده‌ای با پدر من زندگی کرده است! غرق فکر کردن بودم که ظرف افتاد و پنجاه تکه شد.

عصبی گفتم: من گفتم تو درست نمی‌شوری!

سریع تکه‌های ظرف را جمع کردم.

— دست نزن! تو دوباره یه گندی می‌زنی. چی می‌شه عین آدم درست رفتار کنی؟!

می‌خواستم داد بزنم و بگم درست یعنی چی؟ هر روز و هر شب باید درست از خواب بیدار بشم، درست غذا بخورم، درست درس بخوانم، درست صحبت کنم، کل زندگی من باید درست باشد. اما اصلاً درست یعنی چی؟

— یعنی چی درست رفتار کنم؟ داشتم ظرف می‌شستم، همونجوری که

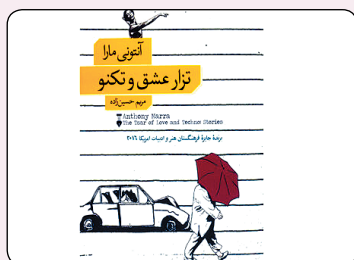
تو می‌شوری. تو هم همینجوری ظرف می‌شوری!

عصبانی بلند شد، رفت سمت اتاق و در را محکم بست. ظرف‌ها را همانجوری رها کردم، تلفن را برداشتم و شماره مادرم را گرفتم.

... کتاب بزرگسال

تزار عشق و تکنو

کتاب «تزار عشق و تکنو» اثری خلاقانه از آنتونی مارا و یک مجموعه داستان ۹ قسمتی است. داستان در سال ۱۹۳۷ با یک نیروی زیرزمینی روسی آغاز می‌شود و در داخل یک تونل نیمه‌ساز قطار زیر زمینی ادامه پیدا می‌کند. هنرمندی که عکس‌ها را برای دولت سانسور می‌کند و تصاویر



خائنات دولت را از بین می‌برد و در انتها داستان با زندگی یک روسی تنه‌ای دیگر در یک سفینه فضایی در زمانی نامعلوم به پایان می‌رسد که در حال گوش دادن به یک نوار کاست قدیمی است. همه چیز در این میان اتفاق می‌افتد.

تاریخ اتحادیه شوروی، ماجراهایی عجیب و ناراحت‌کننده، تاریخی سرشار از طنز تلخ، قبل از کمونیسم، بعد از کمونیسم، قبل و بعد از رئالیسم که در یک مجموعه داستان به هم پیوسته در قالب کتاب «تزار عشق و تکنو» بازگو می‌شود. تزار عشق و تکنو، را مریم حسین‌زاده ترجمه کرده و نشر نو آن را در ۳۵۸ صفحه با قیمت ۵۲ هزار تومان منتشر کرده است.

... کتاب نوجوان

راز لمبرت



رمان «راز لمبرت»، نوشته ویرین جانسن است که با ترجمه هدا نژادحسینیان و از سوی نشر پرتقال منتشر شده است. رمانی بسیار جذاب و خواندنی که نوجوان شما را به مطالعه بیشتر کتاب ترغیب می‌کند به خصوص که هر دو شخصیت اصلی رمان، خوره کتاب هستند و مدام در کتابخانه

شهر در رفت و آمدند و به هم کتاب قرض می‌دهند و از کتاب‌هایی که خوانده‌اند حرف می‌زنند. کتاب، ماجرای نوجوانی به نام کندیس را روایت می‌کند که مادر و پدرش دارند از هم جدا می‌شوند. کندیس با مادرش که نویسنده رمان‌های عاشقانه است، به شهر لمبرت می‌روند تا تابستان را در آنجا بگذرانند. کندیس از این که از دوستانش جدا شده، دلخور است اما با یافتن نامه مادر بزرگش که زمانی شهردار لمبرت بوده، کنجکاو می‌شود معمایی را حل کند که دیگران نتوانسته‌اند از حل آن برآیند. معماهای بسیاری در رمان مطرح شده و در نهایت کندیس و دوستش موفق می‌شوند راز بزرگ شهر لمبرت را حل کنند. این کتاب ۳۷۸ صفحه دارد و به قیمت ۵۸ هزار تومان به فروش می‌رسد.

... پیشنهاد سرآشپز

بورک سبب زمینی

بورک سبب زمینی یک غذای خوش طعم و خوش آب و رنگ است که با بدون گوشت تهیه می شود و برای پخت آن فقط نیازمند چند ورق خمیر یوفکا، چند نوع سبزیجات و کمی ادویه هستید!

- مواد لازم:
- سبب زمینی ۷۰۰ گرم
- هویج ۴۰۰ گرم
- پیاز یک عدد
- روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
- زیره یک قاشق چای خوری
- سیر دو حبه
- پودر زنجبیل به میزان دلخواه
- ادویه کاری دو قاشق چای خوری
- نخودفرنگی ۲۰۰ گرم
- لیمو یک عدد
- گشنیز ۵۰ گرم
- کره ۲۵ گرم
- خمیر یوفکا ۲۷۵ گرم
- کنجد یا سیاه دانه نصف قاشق چای خوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم

● طرز تهیه:

سبب زمینی و هویج را خرد کرده و در آب و نمک بپزید. پیاز را خرد کرده و سرخ کنید. سپس سیر را له کرده و به پیاز بیفزایید. دانه های زیره را به



خمیر را روی مواد بگذارید و روی آخرین لایه را با روغن یا کره چرب کنید. چند شکاف روی خمیر ایجاد کنید و دانه های خشخاش را روی آن بریزید. حالا قالب را حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه داخل فر قرار دهید تا ترد و طلایی رنگ شود. سپس بورک سبب زمینی را از فر خارج کرده و پس از کمی سرد شدن نوش جان کنید

پیاز اضافه کنید و حدود یک دقیقه تفت دهید. سپس تمام ادویه ها را بیفزایید و نخود فرنگی، آبلیمو و گشنیز خرد شده را اضافه کنید. فر را روی دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. سه تا چهار لایه خمیر یوفکا را داخل قالب یکپدیده و هر ورقه را که داخل قالب قرار می دهید، کمی چرب کنید. حالا روی خمیر را با موادی که آماده کردید، پر کنید. سپس ۴ تا ۵ ورقه دیگر از

... دنیای شیرین

پای کدو حلوایی

- مواد لازم:
- آرد یک و نیم فنجان
- شکر ۲ قاشق چای خوری
- نمک ۱ قاشق چای خوری
- روغن نصف فنجان
- آب سرد ۴ قاشق غذاخوری
- مواد داخل پای:
- کدو حلوایی دو و نیم فنجان
- شکر قهوه ای یک چهارم فنجان
- شیر نارگیل سه چهارم فنجان
- وانیل یک قاشق چای خوری
- پودر دارچین نصف قاشق چای خوری

● طرز تهیه:

آرد، شکر و نمک را در غذاساز بریزید و کاملاً مخلوط کنید. روغن را بیفزایید تا مواد حالت خمیری پیدا کنند. سپس آب سرد را اضافه کنید تا خمیر سفت شده و فرم بگیرد. خمیر فرم گرفته شده را در یک کیسه فریزر بریزید و حدود ۳۰ دقیقه تا حداکثر یک ساعت داخل یخچال استراحت دهید. بعد از این مدت، خمیر را به ضخامت یک سانتی متر پهن کنید. داخل قالب را فویل بکشید و خمیر را در آن بگذارید. سپس خمیر را حدود نیم ساعت داخل یخچال قرار دهید و بعد در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۱۰ دقیقه بپزید.

کدو تنبل، شکر قهوه ای، شیر نارگیل، وانیل، دارچین، نمک و آرد را در غذاساز بریزید تا مثل پوره نرم و یکدست شود. سپس پای را از فر بیرون بیاورید و مواد آماده شده را داخل خمیر بریزید و دوباره قالب را به فر برگردانید تا حدود ۴۵ دقیقه بپزد. سپس آن را سرو کنید.



... آشپزی گیاهی

کنتل عدس

کنتل عدس یک غذای خوشمزه و ترد و لذیذ است که بدون گوشت تهیه می شود ولی در عین حال سرشار از پروتئین و آهن است.

- مواد لازم:
- سبب زمینی ۲ عدد
- عدس دو و نیم لیوان
- پیاز بزرگ یک عدد
- تخم مرغ ۴ عدد
- پودر سیر یک قاشق مربا خوری
- نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم
- آرد سوخاری به میزان لازم

● طرز تهیه:

عدس و سبب زمینی ها را جداگانه بپزید و آب آنها را گرفته، سپس در غذاساز له کنید. آنها را با هم مخلوط کرده و با مقداری آرد سوخاری، نمک، فلفل، پودر سیر، تخم مرغ ها و پیاز رنده شده با هم مخلوط کنید و با دست ورز دهید.

روغن را در تابه ای داغ کرده و از مواد کنتل به اندازه یک نارنگی بردارید و با دست به آن فرم دهید و در روغن سرخ کنید. سپس آن را با دورچین سبزیجات دلخواهتان سرو کنید.

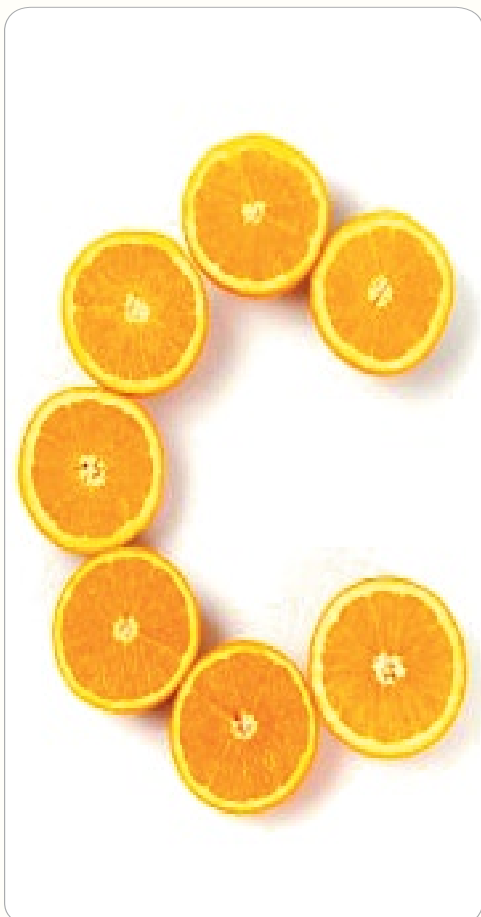


ویتامین سی بخورید تا سرزنده شوید

مصرف منظم منابع غذایی غنی از ویتامین سی در بزرگسالان، باعث افزایش احساس سرزندگی و بهبود عملکرد مغز می‌شود و کسانی که روزانه دو عدد کیوی یا پرتقال مصرف می‌کنند، بعد از دو هفته شاهد تأثیر چشمگیر ویتامین سی بر بهبود خلق و خو و بهبود عملکرد مغز خواهند بود. ویتامین سی تولید هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی از جمله آدرنالین، سروتونین و اکسی‌توسین را افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث کاهش خستگی، کاهش سطح استرس و بهبود خلق و خو می‌شود. بیشترین تراکم این ویتامین ضروری در مغز یافت می‌شود، به ویژه در غده هیپوفیز.

این ویتامین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و از سلول‌های عصبی در برابر رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. از دیگر منابع غذایی خوب برای این ویتامین می‌توان به مرکبات، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی و سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و برگ‌های کولارد اشاره کرد. ویتامین‌های E و C در کنار هم می‌توانند اثر محافظتی قوی تری در برابر زوال عقل داشته باشند.

بد نیست بدانید که ویتامین سی در بدن ذخیره نمی‌شود؛ بنابراین باید هر روز مقداری کافی از این ویتامین را دریافت کنید. به گفته محققان، هر روز باید حدود ۹۰ میلی‌گرم ویتامین سی جذب بدن شود.



مصرف زیاد قند، نمک و چربی خطر کرونا را بیشتر می‌کند



کنید. انواع نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی، آب نبات، شکلات، نوشیدنی‌های شیرین مثل شربت‌ها، انواع مربا و انواع شیرینی‌های خشک و تر حاوی مقادیر زیادی مواد قندی است و مصرف زیاد مواد قندی هم موجب تحریک و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. در مصرف آنها افراط نکنید. یادتان باشد، احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است پس مراقب وزن خود باشید و حتی‌الامکان از بیرون غذا تهیه نکنید.

خانه نشینی اجباری این روزهای کرونایی، یکی از عواملی است که مصرف تنقلات و غذاهای آماده را افزایش داده است. مواد غذایی پر نمک، شیرین و پر چرب زمینه ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن افزایش احتمال ابتلا به کرونا، دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا، کبد چرب و غیره می‌شوند و خود این بیماری‌ها خطر ابتلا و مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد.

در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشیم و به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می‌کنیم بیشتر توجه داشته باشیم. در واقع به جای مصرف تنقلات و مواد غذایی با نمک و چربی و قند بالا از مواد غذایی با نمک و قند و چربی کمتر استفاده کنیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

بنابراین برای بالاتر بردن ایمنی بدن در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید. به جای استفاده از نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین، از دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند در وعده‌های غذایی استفاده کرده و مصرف سس مایونز را محدود کنید. سالاد خود را با چاشنی‌هایی همچون انواع سرکه، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر مصرف کنید.

روزانه ماست و شیر و پنیر کم چرب مصرف و استفاده از فست قودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند، محدود کنید تا احتمال ابتلا به کرونا کمتر شود.

در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک مانند آجیل و تخمه‌های نمکی، چیپس، انواع پفک، و مواد شیرین مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، از انواع میوه‌ها استفاده

تأثیر مکمل ملاتونین در افزایش حافظه

درست است که ملاتونین در کاهش ریسک ابتلا به زوال عقل و آلزایمر موثر است، اما بر اساس مطالعات قبلی، رژیم غذایی و ورزش منظم نقش موثری در کاهش ابتلا به آلزایمر و زوال شناختی دارند. بهترین رژیم غذایی برای سلامت مغز، رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که به طور معمول شامل چربی‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج می‌شود.



ملاتونین هورمون خواب است و با تاریکتر شدن هوا توسط غده ایپیفیز در مغز شما ترشح می‌شود و باعث می‌شود کم کم آماده خواب شوید. مهمترین مسئولیت این هورمون تنظیم ریتم شبانه‌روزی بدن و چرخه خواب است. علاوه بر بهبود خواب، هورمون ملاتونین در مدیریت سیستم ایمنی بدن، فشار خون و سطح هورمون کورتیزول هم نقش دارد. بهبود سلامت چشم، کاهش علائم افسردگی فصلی و کاهش ریفلاکس معده از دیگر فواید این آنتی‌اکسیدان است.

اما مشکل اینجاست که هر چه سنتن بیشتر شود این هورمون کمتر در بدن ترشح خواهد شد. بنابراین پزشک ممکن است برای خواب بهتر شما، مکمل ملاتونین تجویز کند. اما جالب است بدانید که این مکمل فقط به بهبود خواب شما کمک نمی‌کند و مطالعات اخیر محققان دانشگاه توکیو در ژاپن نشان می‌دهد که ملاتونین در بهبود حافظه و جلوگیری از زوال شناختی هم نقش دارد.

بر اساس این مطالعات، ملاتونین حاوی دو متابولیت به نام‌های AFMK و AMK است که در بهبود حافظه نقش دارند. متابولیت مولکول‌هایی هستند که ملاتونین به محض ورود به بدن به آن‌ها تجزیه می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد ملاتونین و متابولیت‌های آن در هیپوکامپ مغز تجمع می‌یابند که مسئول حافظه و خاطرات است.

نقش میوه‌های خشک در سلامتی

از سویی دیگر، یک واحد میوه خشک از نظر مقدار، کمتر از واحد همان میوه به صورت تازه آن بوده و میوه خشک می‌تواند به افراد کمک کند تا میوه بیشتری مصرف کنند. میوه خشک در سفرها یا ساعات کاری که امکان خوردن میوه تازه برایتان فراهم نیست یک گزینه بسیار مناسب است. در عین حال مضرات انواع میوه‌های فرآوری شده مثل کنسرو و کمپوت را هم ندارد. آنها در طول سال در دسترس هستند، از نظر کیفیت قابل قبولند و می‌توان آنها را برای مدت طولانی‌تر نسبت به میوه‌های تازه نگهداری کرد. همچنین بسیاری از آنها نسبت به نمونه‌های تازه خود در هر وعده هزینه کمتری دارند.



درست است که میوه‌های تازه سرشار از ویتامین هستند اما محققان می‌گویند افرادی که میوه خشک مصرف می‌کنند هم به طور کلی سالم‌تر از کسانی هستند که این میوه‌ها را نمی‌خورند. به گفته آنها، در روزهایی که میوه خشک مصرف می‌کنیم، مقادیر بیشتری از مواد مغذی اصلی نسبت به روزهایی که مصرف نمی‌کنیم، دریافت می‌شود.

همچنین میوه خشک می‌تواند گزینه مناسبی برای یک میان وعده مغذی باشد و جایگزین کیک و بیسکویت و شکلات یا تنقلاتی مثل چیپس و پفک شود. البته به شرطی که میوه خشک بدون شکر اضافه شده را انتخاب کنید.



همه چیز درباره اختلال الکسی تایمیا

ناتوانی در ابراز و شناخت هیجانات

ویژگی تمام انسان‌ها و یا فرق انسان با بقیه موجودات این است که از احساسات و هیجاناتش برای بیان حالش استفاده می‌کند. ما دائماً برای توصیف حالات درونی مختلف خود از نام‌ها و برچسب‌هایی مانند شادی، غم، تردید و... استفاده می‌کنیم؛ اما این همه ماجرا نیست. در اطراف ما کسانی هستند که این کار برایشان راحت نیست و توان انجام این کار ساده را ندارند. افرادی که بدون دلیلی مشخص، رمزگشایی و نامگذاری آنچه را که در دنیای درونشان اتفاق می‌افتد، نمی‌شناسند و توانایی ابرازش را ندارند. به این مشکل الکسی تایمیا یا نارسایی هیجانی گفته می‌شود. الکسی تایمیا تا حدود زیادی برای افراد پیچیده و رازآلود است. برای همین در این مقاله شما را با علائم، علل، درمان و شرایط نارسایی هیجانی آشنا خواهیم کرد.

الکسی تایمیا چیست؟

در الکسی تایمیا یا نارسایی هیجانی، افراد مشکلات زیادی در ابراز کردن و توصیف نمودن کلامی احساساتشان دارند. افراد مبتلا به نارسایی هیجانی اغلب دارای مشکلات دیگری در حوزه سلامت روان مانند تأخیر در رشد یا اختلال طیف اوتیسم هستند. (علائم الکسی تایمیا به اندازه اوتیسم آشکار نیست.) این وضعیت می‌تواند به مشکلاتی در همدلی کردن منجر شود. ویژگی‌های اصلی این افراد اختلال در آگاهی هیجانی، مشکل در روابط اجتماعی و مشکل در برقراری ارتباط با دیگران است.

بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال به خاطر ناتوانی در تشخیص و ارزیابی عواطف خود و دیگران در روابط با همسر، دوستان و خانواده خود دچار مشکل می‌شوند. این مشکلات به ویژه به خاطر سردی عواطف و ناتوانی آن‌ها در شناخت تأثیرات گفتار و کردارشان روی دیگران به سختی قابل حل یا پیشگیری است. همچنین در بیماران روان تنی صفت الکسی تایمی مانع از برون ریزی دنیای درونی آنها و صحبت کردن با دیگر افراد می‌شود که این می‌تواند از عوامل تأثیرگذار برای مشکلات روانشناختی و فرایند بیماری فرد باشد. در آسیب شناسی این اختلال، برخی نظریه پردازان آن را به عنوان یک صفت شخصیتی و برخی دیگر آن را به دلبستگی نالایم و مشکلات مربوط به روابط والد کودک، زندگی در محیط‌هایی که ابراز هیجان در آن منع شده و یا به آسیب‌ها و تروماهای زندگی مربوط می‌دانند.

از الکسی تایمیا در دفترچه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی به عنوان یک اختلال نام برده نشده است. متخصصین علم روان‌شناسی معتقدند که نارسایی هیجانی یا همان الکسی تایمیا معمولاً یک جنبه از عملکرد فرد و نحوه برخورد او با احساسات است، نه یک اختلال جداگانه. نارسایی هیجانی به طیف وسیعی از اختلالات سلامت روان مانند افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه PTSD، اسکیزوفرنی و اختلال طیف اوتیسم مرتبط است. این بیماری همچنین با

خودکشی، افزایش میزان مرگ و میر و مشکلات سایکوسوماتیک (روان تنی؛ مشکلات جسمی که منشأ روانی دارند) همراه است.

گروه‌بندی اختلال الکسی تایمیا

الکسی تایمیا را می‌توان به دو نوع وضعیتی و شخصیتی تقسیم کرد: **الکسی تایمیا وضعیتی:** موقت است و به علت خاصی مانند تجربه حادثه‌ای ناگوار و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) ایجاد می‌شود.

الکسی تایمیا شخصیتی: یک ویژگی شخصیتی به حساب آمده و معمولاً ارثی است. این وضعیت از دوران کودکی با فرد همراه بوده و یا به دلیل اتفاقاتی ایجاد شده است که در اوایل کودکی رخ داده‌اند. (مثل مورد سو استفاده قرار گرفتن)

ویژگی‌های الکسی تایمیا

این اختلال مانند سایر اختلالات موجود، همراه با یک سری نشانه است. که نشانه‌هایش عبارتند از:

ناتوانی در بازشناسی و توصیف کلامی هیجان‌های شخصی، ناتوانی در به کارگیری احساسات به عنوان علائم مشکلات هیجانی

تفکر انتزاعی در مورد واقعیت‌های کم اهمیت بیرونی

کاهش یادآوری روایاها

دشواری در تمایز بین حالت‌های هیجانی و حس‌های بدنی

قیافه ی خشک و رسمی

فقدان جلوه‌های عاطفی چهره

ظرفیت محدود برای همدلی و خودآگاهی

درمان الکسی تایمیا

توصیه‌های زیر برای افرادی که الکسی تایمیا را تجربه می‌کنند، ممکن است مفید باشد:

گروه درمانی

یادداشت برداری روزانه

درمان مبتنی بر مهارت

انجام کارهای هنری خلاقانه

تکنیک‌های مختلف آرامش و ریلکسیشن

خواندن داستان‌های احساسی

یاد بگیرید که عواطف خود را به احساسات جسمی که با آن‌ها به وجود می‌آید، مانند ضربان قلب سریع، تعریق یا کرحتی ربط دهید.

رفتاردرمانی شناختی (CBT) را روی شناسایی و درک ارتباط بین افکار و احساسات متمرکز کنید.

ذهن آگاهی و تمرین‌های دیگری را برای افزایش آگاهی عاطفی خود انجام دهید.

گروه‌درمانی را امتحان کنید، چون به شما فرصت می‌دهد تا ببینید چگونه دیگران در مورد احساسات خود صحبت می‌کنند.

بیشتر به افکار و عقاید خود در مورد احساسات و اینکه اگر هیجانات خود را ابراز کنید چه اتفاقی می‌افتد، فکر کنید. به طور کلی درمان‌های توصیه شده برای همه موثر نخواهد بود و به شخص و شرایط او بستگی دارد

عطیه میرزا امیری

... یافته‌های روانشناسی ...

تأثیر انزوای قرنطینه بر زنان بیش از مردان است

پژوهشگران کانادایی در بررسی جدیدی دریافتند که انزوای ناشی از قرنطینه، زنان را بیش از مردان تحت تأثیر قرار می‌دهد. آنها می‌گویند زنان بیش از مردان، از خواب ضعیف، اضطراب، افسردگی و ترومای ناشی از وضعیت کرونا رنج می‌برند اما در مقایسه با مردان احساس همدلی



بیشتری دارند. پژوهشگران، داده‌های مربوط به ۵۷۳ شرکت‌کننده را که ۱۱۲ نفر از آنها مرد و بقیه زن بودند و میانگین سنی آنها ۹/۲۵ سال بود، مورد بررسی قرار دادند. بیش از ۶۶ درصد شرکت‌کنندگان داوطلب، کیفیت پایین خواب و بیش از ۳۹ درصد، افزایش نشانه‌های بی‌خوابی، اضطراب و پریشانی را گزارش دادند. نشانه‌های مربوط به خواب، افسردگی و اضطراب بیشتر در زنان دیده شد. این پژوهش به طور کلی نشان داد که زنان، اضطراب و افسردگی بیشتری را گزارش می‌کنند. همچنین نشانه‌ها به مرور زمان و طولانی شدن دوره انزوای بدتر شد. افزایش تدریجی اضطراب، افسردگی، کیفیت ضعیف خواب و تروما، هم در زنان و هم در مردان وجود داشت اما با گذشت زمان، برای زنان بیشتر شد. همچنین، این پژوهش نشان داد که زنان در همدلی، توانایی درک احساسات دیگران و مراقبت از دیگران، نمرات بالاتری دارند.

... توصیه عاشقانه ...

نعمتی به نام تفاوت‌های شخصیتی

در زندگی مشترک یک دلیل دلخوری زوجها، تفاوت شخصیت است. ممکن است شما از خصوصیتی در همسرتان شکایت داشته باشید که همسرتان هم از وجود خصوصیت متضاد آن در شما ناراحت باشد برای مثال ممکن است از اینکه



همسرتان زیادی اجتماعی است ناراحت باشید، اما همسرتان هم از اینکه شما زیادی درونگرا هستید، دلخور باشد. در چنین شرایطی باید بدانید که شکایت و اعتراض و ابراز ناراحتی به نتیجه نمی‌رسد. در رابطه زناشویی هر نوع تلاش برای عوض کردن طرف مقابل محکوم به شکست است و به جای آن باید «پذیرش» را یاد بگیرید. کافی است تفاوت‌های شخصیتی میان خود و همسرتان را درک کنید و از ارزش گذاری آن خودداری کنید. خیلی از تفاوت‌ها صرفاً یک تفاوت هستند و نمی‌توان گفت کدام یک از شما بهتر هستید. در یک زندگی مشترک تفاوت‌ها اجتناب ناپذیر هستند و البته همین تفاوت‌ها خیلی وقت‌ها باعث تعادل در زندگی شما شده یا باری از روی دوش یکی از شما بر می‌دارد.

برای تشویق کردن کودک لازم نیست حتماً جایزه خاصی را برایش در نظر بگیرید. گاهی اوقات یک لبخند ساده، گفتن جملات تحسین کننده و افتخار کردن به فرزند به خاطر راستگویی و صداقت به تنهایی برای تقویت کودک کافی است. در این صورت کودک یاد می‌گیرد که اگر کار اشتباهی هم انجام داد، شما ترجیح می‌دهید حقیقت تلخ را بشنوید تا اینکه یک دروغ شیرین از او بشنوید.

آموزش عدالت

عدالت یکی از مفاهیم اخلاقی مهم است که نیاز است کودک آن را یاد بگیرد. البته اغلب کودکان از همان سال‌های ابتدایی می‌توانند بی‌عدالتی را در مقیاس‌های کوچک‌تری تشخیص دهند و حتی در برابر آن واکنش نشان دهند. با این حال درک کودکان در سنین مختلف، از عدالت متفاوت است.

برای مثال کودکی که سن و سال کمتری دارد، دوست دارد عدالت فقط برای خودش اجرا شود. او دوست ندارد که نسبت به دیگران پاداش و خدمات کم‌تری را دریافت کند اما در عین حال نسبت به اجرای بی‌عدالتی در حق دیگران بی‌توجه است. در این زمان والدین باید چگونگی اجرای عدالت و مزایای آن را در موقعیت‌های بزرگتر به زبان ساده به کودک خود آموزش دهند و کمک کنند تا فرزندشان بتواند به خودی خود و به دور از منافع شخصی، ارزشمندی این مفهوم را درک کند.

آدم‌ها متفاوت هستند

شما به عنوان والد باید به کودک نشان و آموزش دهید که هیچ‌کس در دنیا شبیه به دیگری نیست و هر شخصی باورها و استعدادها، خاص خودش را دارد. بنابراین نباید خودش را با دیگران مقایسه کند، حتی با خواهر و برادرش، چون قطعاً خواهر و برادرها هم از نظر باورها و عقاید با یکدیگر تفاوت دارند. نکته بعدی که در این آموزش نهفته است این است که کودک وقتی متوجه می‌شود که هرکسی شرایط خاص خودش را دارد و دیگری با ما متفاوت است، قضاوتی نمی‌کند و همه آدم‌ها را با هر نژاد و عقیده‌ای می‌پذیرد. این مسئله باعث می‌شود کودک همدلی بیشتری را در خود پرورش دهد و تلاش کند دنیا را از دریچه چشم دیگران نگاه کند.

آموزش بخشش

کودک رفتاری را از نزدیکانش می‌بیند و بعد بر اساس آنچه دیده، عمل می‌کند. وقتی او ببیند والدینش اشتباهات دیگران را به راحتی می‌بخشند، او هم یاد می‌گیرد که در آینده به راحتی از اشتباهات دیگران بگذرد. او یاد می‌گیرد که هر فردی در طول زندگی دچار اشتباهات زیادی می‌شود و رفتار و اخلاق خوب آن است که بخشیده شود. والدین می‌توانند از همان دوره کودکی بخشش را به آن‌ها بیاموزند تا در بزرگسالی انسان بهتری شوند. درحقیقت بخشیدن دیگران از فشار روانی کم می‌کند و به آرامش کودک اضافه می‌شود. نکته مهمی که در اینجا باید به آن توجه کرد این است که والدین در خلال این آموزش باید به فرزندشان بیاموزند که بخشش به معنای نادیده گرفتن بدرفتاری دیگران یا زیر پا گذاشتن احساسات خود نیست. بخشش تنها به معنای رها کردن احساس دشمنی و کینه است. در نتیجه کودک یاد می‌گیرد در کنار جرات ورزی و توانایی برای گرفتن حق و حقوق خود از دیگران احساسات منفی را رها کند و دیگران را به خاطر اشتباهاتشان ببخشد.



چطور خوب بودن را به کودکان آموزش دهیم؟

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

یکی از دغدغه‌هایی که والدین در تربیت کودکان دارند، این است که فرزندشان از همان کودکی اصول و قواعد اخلاقی را رعایت کند. در این صورت است که والدین از تربیت خود احساس رضایت می‌کنند. اما برخی از والدین هم فکر می‌کنند که هرچقدر آنها به فرزندشان اصول اخلاقی را آموزش دهند باز هم فرزندشان اخلاق خوب را از مدرسه، تعامل با دوستانش و محیط بیرون آموزش می‌بینند و دیگر نیازی نیست که آنها درباره اخلاق و اصول آن با کودک صحبت کنند. در صورتی که والدین باید توجه داشته باشند آموزش مفاهیم اخلاقی همزمان با رشد کودک و در دوران خردسالی شروع شود و در این حالت قطعاً نتیجه بهتری خواهد داشت.

برای یاد دادن اصول اخلاقی به کودک دو آموزش اصلی وجود دارد. اولین اصل این است که والدین باید مفهوم متمرکزی را در مورد ارزش‌های مهم برای خانواده داشته باشند. در واقع ارزش‌های مهم خانواده را مشخص کنند و بر اساس آن به فرزند خود اخلاق خوب را آموزش دهند. این بدان معنی است که باید یک پکیجی از اخلاق خوب را برای خودشان مشخص کنند و طبق آن پیش بروند. این جور نباشد که هر والدی هرچیزی را که

خواست به کودک آموزش دهد و بعد مشخص شود که هر دو آنها متضاد هم پیش می‌رفتند یا اینکه کودک تضاد آن آموزش را در اخلاق یکی از والدین ببیند. اصل دوم این است که به طور مداوم پیامدهای مثبت و منفی کارهای فرزند خود در نظر بگیرند و بر اساس آن ارزش‌های مهم خانواده را اجرا کنند. به بیان خیلی ساده اخلاق را برای کودکان تعریف کنند و آن را عملی کنند. یعنی فقط در گفتار نباشد، در کردار هم آن اصل خوب و مهم را نشان دهند.

روش‌های آموزشی اخلاق و کردار خوب به کودک

در ابتدای این مقاله اشاره کردیم که آموزش اخلاق به کودکان باید از همان دوران کودکی و خردسالی انجام شود تا تأثیر آن در بزرگسالی بیشتر باشد. همچنین کودکان با اخلاق، در زمان تجربه بحران نوجوانی، کمتر به سمت انحرافات کشیده می‌شوند. در ادامه انواع روش‌های آموزش اخلاق به کودکان را ذکر می‌کنیم:

تشویق به راست‌گویی

اولین قدمی که برای آموزش اخلاق خوب باید به کودک نشان داد، تشویق او به راست گفتن است. در اصل یکی از مهم‌ترین اصولی که باید به کودک منتقل شود، آموزش صداقت است. وقتی که والدین کودک را به چیزی تشویق کنند، او آن را خوشایند و مخالف آن را نامطلوب می‌داند. برای مثال هنگامی که کودکان را به راستگویی تشویق می‌کنید، او از دروغگویی و افراد دروغگو بیزار می‌شود.

... بچه‌ها و یافته‌ها .

ارتباط بیش فعالی با آلرژی و کم خونی

بیش فعالی اختلال شایعی است که از هر ۱۰۰ کودک، ۷ کودک به آن مبتلا هستند. این اختلال از ۵ سالگی به بعد در کودکان قابل تشخیص است و با تحرک زیاد، رفتار تکانشی، بی‌توجهی و بی‌دقتی، حواسپرتی و نیمه کاره گذاشتن فعالیت‌ها مشخص می‌شود. اما تحقیقات جدید محققان نشان می‌دهد بیش فعالی با چندین نوع مشکل از جمله علائم آلرژیک، آنمی (کم خونی)، میزان پایین سروتونین، و الگوهای ناسالم رژیم غذایی مرتبط است. محققان می‌گویند کودکان سنین مدرسه دارای علائم آلرژی، دو برابر بیشتر با احتمال ابتلا به بیش فعالی روبرو هستند. طبق این یافته‌ها وجود چهار یا تعداد بیشتر از موارد شیمی بالینی غیرعادی با افزایش ۶ تا ۷ برابری ریسک ابتلا به بیش فعالی مرتبط است. محققان همچنین دریافتند کودکان مبتلا به بیش فعالی کمتر مواد مغذی نظیر سبزیجات و میوه مصرف می‌کنند و بیشتر غذاهای ناسالم، بخصوص مواد خوراکی مملو از قند و روغن مصرف می‌کنند. این در حالی است که رژیم غذایی بهتر به بهبود بیش فعالی کمک می‌کند.



... اشتباه‌های رایج .

نادیده گرفتن کارهای خوب کودک

بعضی از والدین انتظار دارند کودکان کارها را درست انجام دهد و کار خوب و کامل را وظیفه او می‌دانند. اما واقعیت این است که کار خوب، حتی اگر بزرگ هم نباشد، نیاز به دیده شدن و تشویق شدن دارد. اگر تنها رفتارهای بد کودک را مورد توجه



قرار دهید، او را سرزنش کنید و برای کارهای خوبش اهمیتی قائل نباشید به احتمال زیاد کودک کارها و رفتارهای شایسته‌اش را ترک می‌کند. پس رفتارهایی که انتظار دارید کودک در آینده بیشتر از خود بروز دهد، مدام تشویق کنید به یاد داشته باشید که تشویق و پاداش شما نباید به صورت افراطی باشد. کودکان با یکدیگر تفاوت‌های بسیاری دارند. برخی کودکان به در آغوش گرفتن و تشویق و لمس بدنی نیاز بیشتری دارند و برخی با یک کلمه محبت‌آمیز و تعریف تشویق می‌شوند نیازهای کودک خود را بررسی کنید و قلق او را به دست آورید. تبعیض میان فرزندان را نیز در نظر بگیرید، نباید به خاطر این تفاوت‌ها در نیازها، تفاوتی میان آن‌ها بگذارید.

